

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體院校聞 來源 聯合報 日期 96.11.16 版面 C二版

## 明視導引3招 學童視力變好

【記者洪敬法／台中報導】台灣體育學院保管組吳清吉擅長氣功，他指導進德國小學童練習明視導引，他統計發現，訓練視力低於0.8的學童12次後，50%提升到正常水準，加倍再練習後，正常率提高到71%。不過，眼科醫師表示，調節水晶體的睫狀肌是不隨意肌，無法隨意控制。

吳清吉擅長蓮花氣功，他在進

德國小、南屯國小指導明視導引，幫助學童改善視力。吳清吉說，包含三步驟，首先得靜坐，其次是眼球運動，眼睛往左、右、上、下與斜角運轉，最後是望遠、再望向近處。每次30分鐘，可每天練習。

他表示，5年前曾訓練26名視力低於0.8的學童，訓練12次後，視力提升到正常者（高於0.9

）佔50%，再訓練12次後，視力正常者提升到71%。而點眼藥水對照組學童，視力正常者僅10%。最近他再追蹤，發現當初參與明視導引的學童中，仍有80%視力正常。

台中榮民總醫院眼科醫師袁漢良說，控制水晶體的睫狀肌是不隨意肌，也就是不受人自主控制，眼球運動鍛鍊的是眼外6條肌肉，這些肌肉無法調解水晶體，也無法改善近視。

袁漢良提醒，這類研究應接受驗光檢驗，才能證實是否有用

